



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			献立紹介	
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2月	牛乳 わかめごはん はがつおの香味焼き 野菜のからししょうゆがけ 豚汁	牛乳 炊き込みわかめの素 かつお 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう	551 23.2	<p>○10月は、「食品ロス削減月間」です! ～食品ロスについて考えよう～</p> <p>食品ロスについて考えるきっかけに、と、給食でも食品ロスにちなんだ献立をとりいれました。</p> <p>5日(木)「もみ菜と卵のスープ」 大根を育てる途中、間引きのために抜いてしまつ葉、「もみ菜」を使います。</p> <p>10日(火)「夕焼けゼリー」 目の愛護デーにちなんで、目に良い食材であるにんじんを使ったゼリーを作ります。</p> <p>11日(水)「世界のみめくり～「フラジル」」 「フェイジョアダ」は豆を使った煮込み料理、「コーヴィ・ア・ミネイラ」は、ケールを使った炒め物です。(ケールの代わり小松菜を使います。)</p> <p>17日(火)「もったいないふりかけ」 だしをとったあとのかつおぶしを活用してふりかけを作ります。</p> <p>20日(金)「世界のみめくり～「韓国」」 韓国で食べられている「トック」というおもちを使います。</p> <p>23日(月)「コメッコハヤシライス」 米粉を使つてとろみをつけます。米粉を活用することで、日本のお米の食料自給率アップにつながります。</p> <p>26日(木)「クルトン入りサラダ」 食パンを製造するときに出る、「耳」の部分を再利用して、手づくりクルトンにしてサラダにトッピングします。</p> <p>「野菜丸ごとスープ煮」 野菜の皮や芯の栄養もぎゅっとつめたスープを作ります。</p> <p>31日(火)「かぼちゃマフィン」 ハロウィンの日にちなんで、かぼちゃを使ったマフィンを作ります。 乳製品と卵不使用で、かぼちゃの甘みをいかしたマフィンです。</p>
3火	牛乳 きこのピラフ 青のりビーンズポテト コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 大豆 青のり とり肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 片栗粉 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ セロリー コーン パセリ	593 12.8	
4水	牛乳 秋野菜のドライカレー お豆のフレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ひよこ豆	米 麦 バター 米油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ きゅうり さやいんげん コーン	608 14.3	
5木	牛乳 練馬ごはん さばの照り焼き もみ菜とたまごのスープ ○食品ロスについて考えよう～地産地消～	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 さば とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 こま 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 にんにく もみ菜	579 21.3	
6金	牛乳 みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	568 16.0	
10火	牛乳 舞茸の炊き込みごはん 生揚げと野菜のつま煮 夕焼けゼリー ☆目の愛護デー献立	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天	米 麦 米油 砂糖 里芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 生姜 大根 干しいたけ だけのこ さやいんげん オレンジジュース	621 16.4	
11水	牛乳 カラフルピラフ フェイジョアダ コーヴィ・ア・ミネイラ ☆世界の味めぐり「フラジル」	とり肉 牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 大豆 ウィナー	米 麦 米油 バター	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく 生姜 もやし 小松菜	556 16.1	
12木	牛乳 麦ごはん 白身魚のさらさ焼き ごぼうチップサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ	米 麦 米油 マヨネーズ(卵なし) 白ごま 砂糖	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 もやし ねぎ 小松菜	607 16.9	
13金	牛乳 麦ごはん ソース勝つ! 五目汁 くだもの(柿)	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ 柿	644 15.4	
14土	牛乳 スタミナ丼 春雨スープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ 小松菜 ぶどうジュース	624 15.6	
16月	牛乳 とり五目おこわ リュウくんの大学いも けんちん汁 ☆おはなし給食「どなりはリュウくん」	とり肉 牛乳 豆腐	米もち米 米油 砂糖 さつま芋 みずあめ 黒ごまこんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ	662 11.5	
17火	牛乳 麦ごはん もったいないふりかけ カリカリ油揚げのサラダ 和風肉団子スープ ○食品ロスについて考えよう～もったいないレシピ①～	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 油揚げ 豚ひき肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	きゅうり にんじん キャベツ 大根 生姜 ねぎ 白菜	565 17.6	
18水	牛乳 コーンチーストースト さつまいもの豆乳シチュー にんじんドレッシングサラダ	チーズ 牛乳 ベーコン 鶏もも 豆乳 生クリーム	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 さつま芋 小麦粉 バター 砂糖	コーン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム セロリー きゅうり キャベツ にんにく	665 15.1	
19木	牛乳 こぎつねごはん 秋鮭のもみじ焼き みだくさんのみそ汁 くだもの(柿)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ	米 麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく じゃが芋	にんじん 生姜 ごぼう 大根 小松菜 柿	581 20.6	
20金	牛乳 キムチチャーハン トックスープ すりおろしりんごゼリー ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま油 トック	にんじん キムチ ねぎ 白菜 だけのこ りんご りんごジュース	546 13.6	
23月	牛乳 コメッコハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ ○食品ロスについて考えよう～食料自給率～	豚肉 豆乳 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	657 13.3	
24火	牛乳 ねぎ塩豚丼 大豆のシャリシャリ揚げ ワカメスープ	豚肉 牛乳 大豆 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま 片栗粉 米油	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン こねぎ 生姜 だけのこ	638 19.6	
25水	牛乳 さんまの蒲焼き丼 さつま汁 ☆旬の食材「さんま」	さんま 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 さつま芋	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	663 14.4	
26木	牛乳 おさつトースト クルトン入りサラダ 野菜丸ごとスープ煮 ○食品ロスについて考えよう～もったいないレシピ②～	牛乳 生クリーム ウィナー 豚肉	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン にんにく たまねぎ	543 15.1	
27金	牛乳 秋の香りごはん ししゃものみりん焼き すまし汁 手作りみたらし団子 ☆十三夜のお月見献立	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ	米 麦 粟 さつま芋 米油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ 生姜 だけのこ えのきたけ ねぎ	559 17.1	
30月	牛乳 生姜ご飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃのみそ汁 くだもの(りんご)	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ りんご	592 18.0	
31火	牛乳 きこのクリームスパゲティ フレンチサラダ かぼちゃマフィン ☆ハロウィンメニュー	とり肉 牛乳 生クリーム バルメザンチーズ 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター 砂糖 きび砂糖	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ	676 13.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(22回)